



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته علوم بهداشتی در تغذیه

عنوان:

**اثربخشی رفتاردرمانی شناختی بر بهبود وضعیت تغذیه و وزن نوجوانان چاق
و دارای اضافه وزن**

اساتید راهنما:

**آقای دکتر امیر پاکپور
خانم دکتر مریم جوادی**

اساتید مشاور:

**دکتر آرزو رضازاده
دکتر خدیجه ایراندوست**

نگارش:

سیده فاطمه میری

شهریور ۱۳۹۶

چکیده

زمینه و هدف: روند رو به رشد چاقی دوران کودکی و نوجوانی در حال حاضر به عنوان یک موضوع چالش زا و هزینه بر در حوزه بهداشت مطرح می باشد. یکی از روشهای درمان چاقی، رفتار درمانی شناختی به عنوان یک رویکرد درمانی مناسب در کاهش وزن مطرح است. هدف این مطالعه ارزیابی اثر رفتار درمانی شناختی^۱ بر کاهش وزن در بین نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن است.

مواد و روش کار: مطالعه حاضر، کارآزمایی کنترل شده تصادفی می باشد که بر روی نوجوانان چاق صورت پذیرفت. ۱۲۰ نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن با سن ۱۸-۱۳ سال از ۱۶ مدرسه متوسطه شهر قزوین به صورت خوشه ای انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مداخله رفتار درمانی شناختی و کنترل تقسیم شدند. وزن، قد، دور کمر، دور باسن، نمایه توده بدنی^۲ قبل و ۶ ماه بعد از مداخله اندازه گیری شد و دریافت های غذایی (۱۷۰ سوال)، سبک زندگی مبتنی بر خودکارآمدی وزن (۲۰ سوال)، کیفیت زندگی (۲۳ سوال) و رفتار فعالیت جسمانی، خودکارآمدی تغذیه ای (۱۵ سوال) کودکان بر اساس پرسشنامه های معتبر پرسیده شد. گروه مداخله، رفتاردرمانی شناختی را در شش جلسه هفتگی و متعاقباً پنج تماس تلفنی دریافت نمودند.

یافته ها: نتایج پس از تعدیل مخدوش گره های مختلف نشان داد که در مقایسه با گروه کنترل، متغیرهای تن سنجی (میزان نمایه توده بدن، دور کمر، دور باسن) کاهشی معنادار داشته است. ($1/93 = \text{امتیاز } Z \text{ نمایه توده بدن در گروه مداخله و } 2/18 = \text{امتیاز } Z \text{ نمایه توده بدن در گروه کنترل}$ ، ($P < 0/05$). در گروه مداخله همچنین متغیرهای رفتاری فعالیت بدنی، خودکارآمدی سبک زندگی، خودکارآمدی تغذیه ای، فعالیت بدنی و کیفیت

¹ CBT= Cognitive behavioral treatment

² body mass index=BMI

زندگی افزایش معناداری را نشان داد ($P < 0/05$). مقایسه دریافت‌های غذایی در دو گروه حاکی از آن بود که دریافت میوه، سبزی، غلات، گوشت افزایش معناداری داشته و دریافت مواد غذایی ناسالم همانند میان وعده های شور، گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس کاهش معناداری داشته است ($P < 0/05$). علیرغم اینکه میزان انرژی دریافتی تغییر معناداری نداشت.

نتیجه گیری: برنامه ۶ هفته ای رفتار درمانی شناختی و ۶ ماه پیگیری نمایه توده بدنی و متغیرهای تن سنجی را بهبود بخشید. تغییرات مثبت رفتاری خودکارآمدی های سبک زندگی، تغذیه ای، فعالیت بدنی را ایجاد نمود. همچنین این مداخله سبب بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی شد.

کلید واژه ها: اضافه وزن و چاقی، نوجوان، وضعیت تغذیه، رفتار درمانی شناختی، خودکارآمدی-کیفیت

زندگی-فعالیت جسمانی